

-Kinder - Prüfungsordnung Kaio-Ken Ryu

(Weg der himmlischen Faust)



Besonderheiten im System/Stil

Anhänger des Kaio-Ken Ryu streben danach ihr Verhalten innerhalb und außerhalb der Kampfkünste zu verbessern. Dies ist eines der Hauptziele des Kaio-Ken, wobei auf Respekt, Disziplin und Verständnis ebenso viel Wert gelegt wird, wie auf körperliche Fähigkeiten. Aggressives Verhalten wird während der Trainingszeit strikt abgelehnt. Ein weiteres Merkmal des Kaio-Ken ist, dass unnötig große Bewegungen auf ein Minimum beschränkt werden. Wichtig sind Tempo und Effizienz der Bewegung, mit der eine Technik vollzogen wird. Weniger die Kraft oder physische Anstrengung, die man nach außen hin zeigt.

Anfänger lernen zuerst Block-, Schlag- und Tritttechniken aus dem Karate. Später kommen Hebel-, Wurf- und Festlegetechniken aus dem Ju Jitsu dazu. Fortgeschrittene kombinieren diese Technikbereiche später.

Das Kaio-Ken Ryu beruht auf den Grundlagen des Senshu Ryu Karate von Shodai Soke Ingo Brandenburger. Ich habe viele Jahre das Senshu Ryu Karate erlernt, bis ich eines Tages selbst ein Lehrer (Sensei) in Senshu Ryu wurde. Ingo Brandenburger hat mir die letzten Jahre die Organisation und die Direktion des Senshu Ryu überlassen. Ich arbeite jetzt seit mehr als vier Jahren an einem neuen, überarbeiteten System. Im Ergebnis wurde das Effektivste aus dem Senshu Ryu Karate und dem Ju Jitsu im Kaio-Ken Ryu kombiniert und weiterentwickelt, um einen möglichst effektiven Selbstverteidigungsstil zu kreieren. Ziel ist es, jeder Altersgruppe ein individuelles Training zu ermöglichen. Das Kaio-Ken ist geprägt von einem modernen Stil, der auch traditionelle Aspekte wie Kataübungsformen beinhaltet. Der Schwerpunkt liegt klar in der Selbstverteidigung, traditionelle Aspekte wie Kata-Bunkai im Karate oder Kobudu sind wichtige Elemente, um die Traditionen des Budo's zu bewahren. Ich möchte eine familiäre Atmosphäre in unserem Dojo schaffen, das allen Kampfkünsten offen gegenüber tritt, wo jeder herzlich willkommen ist, sein Wissen und seine Leidenschaft im Budo mit uns zu teilen.

8. Kyu Weiß/Gelb

Kihon

<i>Uke</i>	<i>Geri</i>	<i>Zuki</i>	<i>Uchi</i>	<i>Dachi</i>
Age Uke	Mae Geri	Oi Zuki	Uraken Uchi	Zenkutsu Dachi
		Gyaku Zuki		Yoi Dachi
				Rei

Gohon-Kumite

1. Tori: Angriff: 5x Oi Zuki Jodan
 Uke: Abwehr: Age Uke
 Konter: Gyaku Zuki

Kata

Theorie

Bedeutung von-

Obi binden
Sensei
Dojo
Karate
Japanisch 1-10 zählen

Fallschule

Fallen: seitwärts	Rolle: vorwärts	Sturz: rückwärts	Rolle: rückwärts	Sturz: vorwärts	Rolle: Hindernis	Rolle Messer/ Stock aufheben
X						

Kondition/ Kraft

10x Liegestütze
10x Bauchaufzüge
10x Kniebeuge

Weitere Auflagen

Mindestvorbereitungszeit: 3 Monate – 6 Monate
Können des vorigen Prüfungsprogrammes

7. Kyu Weiß/Orange

Kihon

<i>Uke</i>	<i>Geri</i>	<i>Zuki</i>	<i>Uchi</i>	<i>Dachi</i>
Gedan Barai	Mawashi Geri	Mate Zuki	Tettsui Uchi	Kiba Dachi
	Mae Geri			

Gohon-Kumite

1. Tori: Angriff: 5x Mae Geri Chudan
 Uke: Abwehr: Gedan Barai
 Konter: Gyaku Zuki

Kata

Theorie

Bedeutung von:

Aufnäher / Abzeichen Gi
Gedan, Chudan, Yodan
Kime
Kihon
Kyu, Dan

Fallschule

Fallen: seitwärts	Rolle: vorwärts	Sturz: rückwärts	Rolle: rückwärts	Sturz: vorwärts	Rolle: Hindernis	Rolle Messer/ Stock aufheben
X	X					

Kondition/ Kraft

15x Liegestütze
15x Bauchaufzüge
15x Kniebeuge

Weitere Auflagen

Mindestvorbereitungszeit: 3 Monate – 6 Monate
1 Techniklehrgang
Können des vorigen Prüfungsprogrammes

6. Kyu Weiß/Grün

Kihon

<i>Uke</i>	<i>Geri</i>	<i>Zuki</i>	<i>Uchi</i>	<i>Dachi</i>
Soto Uke	Yoko Geri	Sanbon Zuki	Shuto Uchi	Kokutsu Dachi

Gohon-Kumite

1. Tori: Angriff: 5x Oi Zuki Chudan
 Uke: Abwehr: Soto Uke
 Konter: Gyaku Zuki

Kata

Theorie

Bedeutung von-

Mushin
Keage + Kekomi
Renshi - Shihan - Hanshi

Fallschule

Fallen: seitwärts	Rolle: vorwärts	Sturz: rückwärts	Rolle: rückwärts	Sturz: vorwärts	Rolle : Hindernis	Rolle Messer/ Stock aufheben
X	X	X	X			

Kondition/ Kraft

20x Liegestütze
20x Bauchaufzüge
20x Kniebeuge
Kombination Sandsack + Prätzen 3, 4 Kombination

Weitere Auflagen

Mindestvorbereitungszeit: 3 Monate – 6 Monate
1 Techniklehrgang
Können des vorigen Prüfungsprogrammes

5. Kyu Weiß/Blau

Kihon

<i>Uke</i>	<i>Geri</i>	<i>Zuki</i>	<i>Uchi</i>	<i>Dachi</i>
Uchi Uke	Ushiro Geri	Mawashi Zuki	Nukite Uchi	Kosa Dachi

Sanbon - Kumite(27 + 29)

1. Tori: Angriff: Oi Zuki Yondan + Oi Zuki Chudan + Mae Geri Chudan
 Uke: Abwehr: Age Uke + Soto Uke + Gedan Barraï
 Konter: Gyaku Zuki

Kata

1. Taikyoku Shodan

Theorie

Bedeutung von-

Andere Kampfkünste

Welche traditionellen Waffen gibt es im Karate?

Dan-Grade und ihre dazugehörigen Meister

Fallschule

Fallen : seitwärts	Rolle: vorwärts	Sturz: rückwärts	Rolle: rückwärts	Sturz: vorwärts	Rolle: Hindernis	Rolle Messer/ Stock aufheben
X	X	X	X	X		

Kondition/ Kraft

20x Liegestütze

20x Bauchaufzüge

20x Kniebeuge

Kombination Sandsack + Pratzten 2 x 3, 4 Kombination

Weitere Auflagen

Mindestvorbereitungszeit: 3 Monate – 6 Monate

1 Techniklehrgang

Können des vorigen Prüfungsprogrammes

4. Kyu Weiß/Lila

Kihon

<i>Uke</i>	<i>Geri</i>	<i>Zuki</i>	<i>Uchi</i>	<i>Dachi</i>
Juji Uke	Fumikomi Geri	Tate Zuki	Haito Uchi	Nekoashi Dachi

Nage-No Kata

Roshi

Kata

1. Taikyoku Shodan

Theorie

Bedeutung von:

Nenne mindestens vier der großen Stilrichtungen im Karate und deren Begründer.

Fallschule

Fallen: Seitwärts	Rolle: vorwärts	Sturz: Rückwärts	Rolle: rückwärts	Sturz: vorwärts	Rolle Hindernis	Rolle Messer/ Stock aufheben
X	X	X	X	X		

Kondition/ Kraft

30x Liegestütze

30x Bauchaufzüge

30x Kniebeuge

Kombination Sandsack + Pratzten 2x3er, 2x4er Kombination

Weitere Auflagen

Mindestvorbereitungszeit: 6 Monate

1 Techniklehrgang

Können des vorigen Prüfungsprogrammes

Nageno Kata Roshi

1a) Handfassen parallel



Nageno Kata Roshi

1b) Handfassen diagonal



Nageno Kata Roshi

2a) Greifen beidhändig



Nageno Kata Roshi

3) Revers einhändig



Nageno Kata Roshi

4) Revers beidhändig



Nageno Kata Roshi

5) Zucki



Nageno Kata Roshi

5) Geri



Nageno Kata Roshi

5) Umklammern von hinten, Arme frei

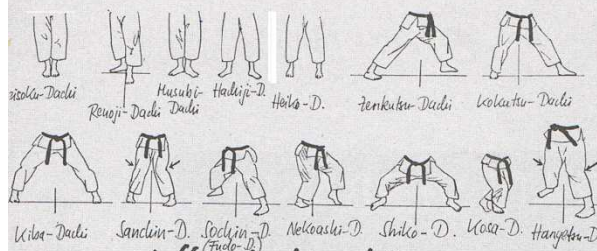


Nageno Kata Roshi

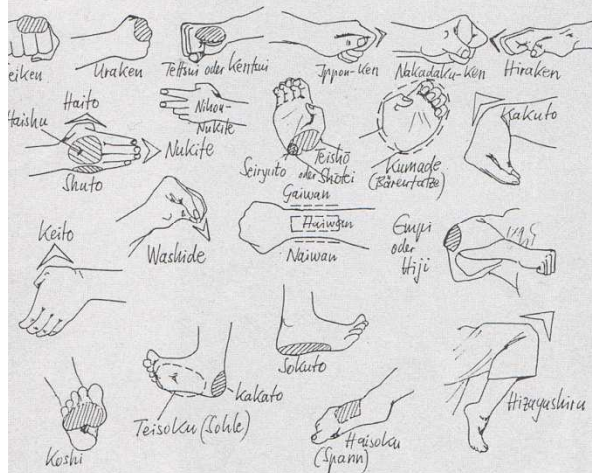
6) Würgen von vorne



1. Karate-Stellungen (Taisi-Waza)

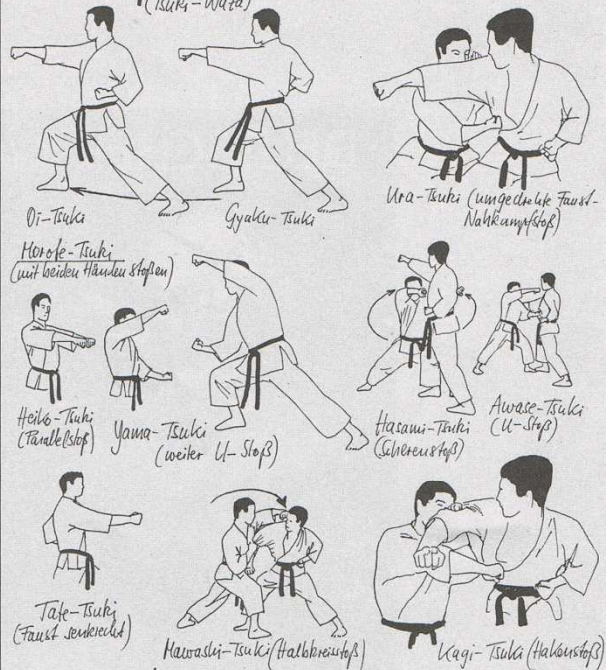


2. Die Waffen des Karateka

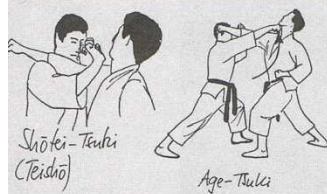


3. Angriffe mit dem Arm (Ude-Waza)

A: Stoßtechniken (hier nur mit der Faust) (Tsuki-Waza)



Stoßtechniken können auch ausgeführt werden mit:
Jypon-ken, Hiraken, Nukite und auch (z.T.) mit Shoto (Teisho)

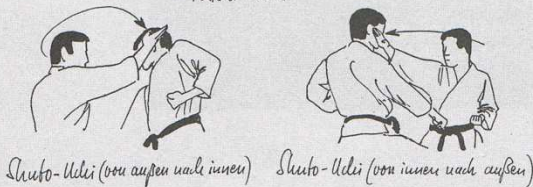


Age-Tsuki ist eigentlich keine Stoßtechnik (Tsuki), da hier die Rückseite der Faust (Uraiken) von unten gegen das Ziel geschlagen wird. Kommt in der Kata ENPI vor.

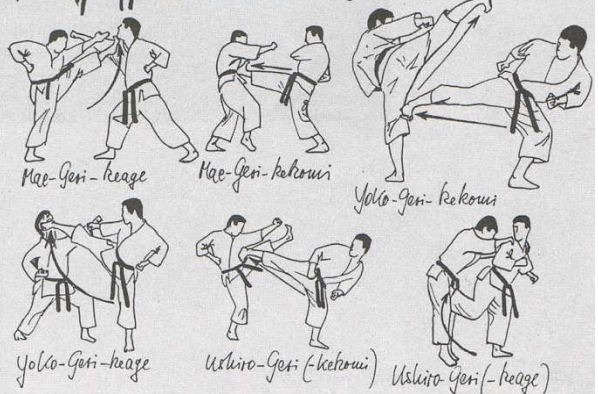


Die Ellbogentechniken nehmen eine Sonderstellung ein: Als Zwischenform von Schlag- und Stoßtechniken werden sie auch gerne (wie die Knickstoße) als Rammentechniken (Ate-Waza) bezeichnet.

B: Schlagtechniken (Uchi-Waza)



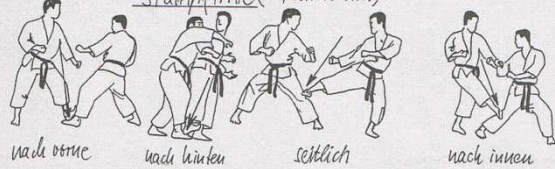
4. Angriffe mit dem Bein (Ashi-Waza)



Halbkreisfußtritte



Stampftritte (= Fumikomi)



Kniestöße (Hiza-Atte-Waza)



Yoko-Tobi-Geri

Tobi = Sprung

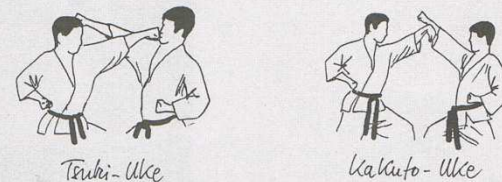
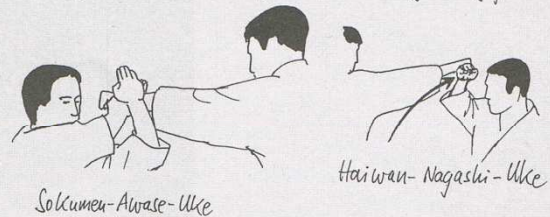


5. Blocktechniken (Uke-Waza)

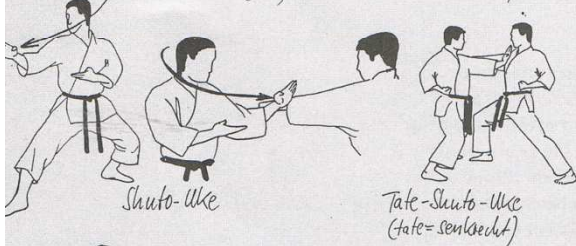
A: mit den Armen (Ude-Uke-Waza)

Grundsätzlich können alle Schlagtechniken als Abwehrtechniken eingesetzt werden und umgekehrt!

a) Gegen Jodan (= obere Stufe) - Angriffe

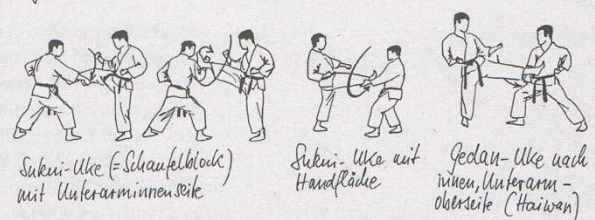
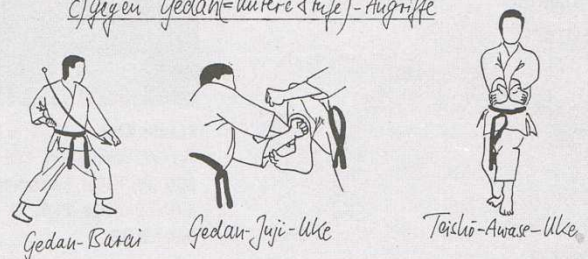


b) gegen Chudan (= mittlere Stufe) - Angriffe

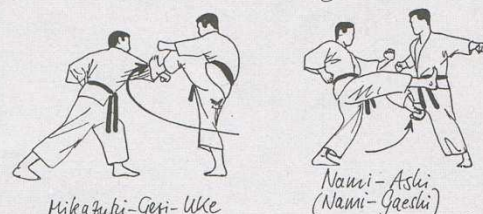


Kakiwake-Uke (Keilblock)

c) gegen Gedan (= untere Stufe) - Angriffe



B: mit den Beinen (Ashi-Uke-Waza)



Es kann auch mit dem Knie (Junon- und Außenseite) abgewehrt werden (Hiza-Uke), außerdem mit der Fußkante (Sokuto) oder dem Fußballen.